

### Listeriosis- Hoja informativa

#### ¿Qué es la listeriosis?

Es una enfermedad causada por comer alimentos contaminados con la bacteria *Listeria monocytogenes*.

#### ¿Cuáles son los síntomas de la listeriosis?

Los síntomas normalmente aparecen como 3 semanas después de haber estado expuesto, pero pueden aparecer en tan sólo un día o más que 3 semanas después el expuesto. La enfermedad puede ser leve o grave.

- Los síntomas leves incluyen fiebre y dolores musculares y, a veces, diarrea o náuseas. Los niños y adultos que están sanos pueden no tener ningún síntoma.
- Los síntomas graves incluyen aparición repentina de fiebre, dolor de cabeza intenso, rigidez en el cuello y confusión, pérdida del equilibrio y convulsiones. Estos pueden ocurrir cuando la infección ha pasado al sistema nervioso o a la sangre. Es más posible que ocurra en recién nacidos y adultos cuyo sistema inmunológico está debilitado (por ejemplo, porque tienen cáncer, diabetes o han recibido un trasplante).
- Si una mujer embarazada contrae la infección, puede que no se sienta muy enferma, pero es posible que tenga el bebé antes de tiempo o incluso pierda al bebé a consecuencia de la infección. Un bebé también puede contraer la infección durante el último trimestre del embarazo o en el momento del parto, y entonces enfermarse durante sus tres primeras semanas de vida.

#### ¿Cómo se transmite la listeriosis?

Se puede contraer la infección, si se consume leche cruda (sin pasteurizar) o contaminada, quesos blandos, verduras crudas sin lavar, carne de ave que no está bien cocinada y embutidos. La listeriosis también se puede transmitir de madre a hijo durante el embarazo o en el parto.

#### ¿Por cuánto tiempo pueden las personas con listeriosis contagiar a otros?

Las personas infectadas pueden expulsar la bacteria en sus heces por meses. Las madres de recién nacidos que se han infectado pueden tener la bacteria en las secreciones vaginales y orina por casi dos años (7-10 días) tras el parto. Esta enfermedad no es muy contagiosa, ya que la bacteria no se pasa fácilmente de persona a persona.

#### ¿Quién puede contraer la listeriosis?

Cualquiera puede contraer listeriosis, los grupos de mayor riesgo son:

- Bebés que todavía no han nacido y recién nacidos.
- Mujeres embarazadas.
- Personas cuyo sistema inmunológico está debilitado.
- Personas mayores.

### ¿Cómo se trata la listeriosis?

Se usa la ampicilina junto con otros antibióticos. Se puede dar antibióticos a las mujeres embarazadas que tengan la infección para prevenir que se la pase al bebé.

### ¿Es necesario quedarse en casa y no ir a la escuela, a la guardería o al trabajo?

Como la bacteria se encuentra en las heces, las personas que tengan diarrea no deben ir a la guardería, tampoco deben trabajar las personas que tratan a pacientes o que manipulan alimentos. La mayoría de los infectados pueden regresar al trabajo o la escuela cuando dejen de tener diarrea, pero tienen que llevar especial cuidado y lavarse bien las manos después de usar el baño o antes de preparar comida.

### ¿Cómo puedo protegerme yo y proteger a mi familia contra la listeriosis?

- Las mujeres embarazadas y los que tienen su sistema inmunológico debilitado no deben comer quesos blandos como feta o brie.
- Evite la leche cruda y otros productos lácteos sin pasteurizar.
- Lávese las manos con frecuencia con agua y jabón. (En lugar de lavárselas puede usar un gel desinfectante para manos cuando no se vean sucias).
- Lave los tableros para cortar de inmediato y también los mostradores que se hayan usado para preparar comida, de esta forma evita que otras cosas se puedan contaminar.
- Cuando cocine, asegúrese de que los alimentos alcancen la temperatura de cocción interna correcta, sobre todo si usa un microondas.